Journée clé
COMPRENDRE MON STRESS

PUBLIC : Tout professionnel — salarié, agent public ou indépendant — qui souhaite comprendre ce qu'il vit face au stress

Date :	28 janvier 2027	Durée :	1 jour (7 heures)
Effectif :	4 à 8 personnes	Prérequis :	Aucun, niveau débutant
Tarif :	520 € par participant	Modalité :	Présentiel, inter entreprises

LA FORMATION

Quand la pression monte, que se passe-t-il chez vous ?

Tensions, fatigue, irritabilité : on sait qu'on est stressé, on sait moins pourquoi ni par où commencer. Cette journée vous aide à mettre des mots sur ce que vous vivez, à votre rythme.

Vous repartez avec :

- une explication simple de ce que fait le stress, dans le corps et dans la tête
- vos propres signaux d'alerte et vos principales sources de stress
- une meilleure lecture de votre façon de réagir sous pression
- une piste claire et des conseils pour la suite

MÉTHODES ET ÉVALUATION

MÉTHODES

Pédagogie active : alternance entre apports structurés et exercices pratiques, avec progression graduelle du niveau des activités.

ÉVALUATION

Positionnement initial avant la formation ; évaluations formatives pendant ; évaluation finale des acquis et plan d'action ; satisfaction à chaud ; suivi à 90 jours.

Attestation de fin de formation

ACCESSIBILITÉ ET FINANCEMENT

ACCESSIBILITÉ

Modalités adaptables aux personnes en situation de handicap ; aménagements étudiés en amont avec la référente handicap : Francine ROVERCH, contact@frofrmation.net

FINANCEMENT

Votre formation peut être financée en tout ou partie via AKTO (secteur privé), selon les dispositifs et les fonds disponibles au moment de votre demande ; financement possible dans le cadre du plan de formation (secteur public) ; indépendants et demandeurs d'emploi : me contacter pour étudier les options.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DISPONIBLE SUR DEMANDE

Inscription, renseignements : **contact@frformation.net | www.frformation.net**